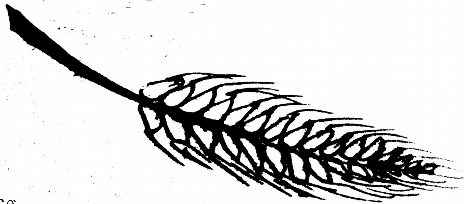
Nachhaltiger Aktivismus

a zine about sustainable activism



This zine has been made with the contributions of many people. I want to thank everyone for sharing there writings and/or drawings!

Stay active- Stay fine. Mara



Contact list:

Germany:
www.klimakollektiv.org
timo(at)klimakollektiv.org

www.kommunikationskollektiv.org
info(at)kommunikationskollektiv.org

Infoliste zu Veranstaltungen zu nachhaltigen Aktivismus.
Mail an:nachhaltigeraktivismus(at)riseup.net

Netherlands/Germany:
www.cre-act.net
Mara:cre-act(at)riseup.net

Netherlands:
www.supportandrecoveryteam.wordpress.com

U.K.:
www.tripodtraining.org
tripod(at)riseup.net
www.london-roots.org.uk
www.activist-trauma.net

Poland:
www.spina.noblogs.org
spina(at)riseup.net

Romania:
*www.*acasacluj.noblogs.org
casa.fara.nume(at)riseup.net

Spain:
www.ecodharma.com
info(at)ecodharma.com
Maria:mllanosdelcorral(at)gmail.com

Do you want to share your story, an article or drawing for the next issue? Send it to us, all languages are welcome.
Or helping out with making the next zine?!!
Looking for translations of this one or sending in translations?
Write:**nachhaltigeraktivismus(at)riseup.net**

Nachhaltiger Aktivismus?

In Zeiten der multiplen kapitalistischen Krisen, ist es für soziale Bewegungen und Organisationen der Zivilgesellschaft von entscheidender Bedeutung, mit unseren persönlichen, organisatorischen wie politischen Krisen konstruktiv umzugehen. An diesem Punkt entscheidet sich, wie wirkmächtig wir werden können. Nachhaltiger Aktivismus ist ein Schlüsselthema für unseren Erfolg. Hierbei geht es nicht um kurzfristige (Kampagnen-)Erfolge, sondern um langfristige Strategien sozialer Veränderung.

Das Wegbrechen von Aktivist*innen u.a. durch Posttraumatische Belastungsstörungen aufgrund von Polizeigewalt, durch interne Machtkämpfe und eine mangelhafte Kommunikations- und Konfliktkultur oder persönliche Überforderung durch eigene Ansprüche, hat fatale Folgen. Es kommt zum Verlust von wichtigen Erfahrungen, Wissen und Kontakten. Unsere Weiterentwicklung wird behindert und es drohen Rückschritte und organisatorische Lücken.

Wenn wir uns vergegenwärtigen, wo all die Aktivist*innen seit den 68ern und dem Aufkommen der neuen sozialen Bewegungen geblieben sind, könnte uns dies nachdenklich stimmen. Wenn nur die Hälfte der ehemals Aktiven auf die eine oder andere Weise ihr Engagement kontinuierlich fortgesetzt hätte, würde dies die Schlagkräftigkeit von sozialen Bewegungen wesentlich erhöhen und den Aktionsradius von zivilgesellschaftlichen Organisationen durch mehr ehrenamtliches Engagement beträchtlich erweitern.

Genau hier liegt aber auch eine große Chance...





Wenn es uns gelingt, aus der Geschichte und unseren Fehlern zu lernen, und mehr auf unsere Bedürfnisse zu achten und Grenzen zu ziehen, haben wir ein entscheidendes Rezept für mehr soziale Veränderung. Um wirklich erfolgreich zu sein, brauchen wir die Erfahrung und Fähigkeiten aller Generationen und einen politischen Aktivismus mit langfristiger Perspektive jenseits der Jugendrevolte.

Gleichzeitig fragt das Konzept des nachhaltige Aktivismus nicht nur nach dem Was und dem Warum, sondern auch auch nach dem Wie. Auf welche Art und Weise werden wir als Bewegung ansteckend und wie kann uns der politische Aktivismus glücklicher, humaner, fähiger zur Solidarität machen? Frustrierte Altlinke sind keine Werbung und ehemalige Aktivist*innen, die nun auf der Gegenseite den Kapitalismus modernisieren; noch viel weniger.

Glücklich sein als Aktivist*in ist eine wichtige Grundvoraussetzung für ein langfristiges Engagement. Damit meine ich kein oberflächliches Glücksempfinden in unserer Warengesellschaft. Mir geht es um Tiefe, Achtsamkeit, gelingende soziale Beziehungen, lebendige Naturerfahrungen, die unser politisches Handeln nähren. Wenn wir andere durch unser positives Vorbild inspirieren, kann unsere Bewegung organisch wachsen.

Kurzfristig machen wir dadurch vielleicht weniger, aber langfristig schaffen wir mehr. Es geht nicht um oberflächliche schnelle Siege. Soziale Veränderung ist nicht ein Sprint, sondern ein Marathon und deswegen ist nachhaltiger Aktivismus notwendig, um politisch erfolgreich zu sein. Oder anders ausgedrückt: Nachhaltiger Aktivismus ist eine Überlebensfrage.
Es ist eine Reise zu dir selbst!

*Es folgen nun Fragen & verschiedenste Antworten zum nachhaltigen Aktivismus von Aktivist*innen aus verschiedenen Ländern.*

Fünf Fragen viele Antworten...

Was bedeutet nachhaltiger Aktivismus für dich?
Nachhaltiger Aktivismus ist radikale politische Intervention für mich. Auf sich und auf einander aufpassen um dauerhaft radikalen sozialen Wandel voran zu bringen. Für mich persönlich heißt das: genug schlafen, regelmäßig essen, meine Privilegien nutzen, um mit anderen Menschen solidarisch zu sein, Yoga machen und Graswurzel Gruppen mit Moderation und Gruppenprozessbegleitung unterstützen.

Was war für dich der Anlass dich mit nachhaltigen Aktivismus zu beschäftigen? Warum ist das wichtig? Einen konkreten Anlass gab es nicht - sondern die schleichende Realisierung, wie viele Menschen aus unseren Gruppen rausfallen - auf Grund von Stress, Überarbeitung, „Burn-Out und gesellschaftlich bedingten - in unseren Gruppen reproduzierten - Ausgrenzungsmechanismen. Auch Dominanzen und Hierarchien in Gruppen schienen sich zu verstärken, je weniger Raum für auf sich selbst und aufeinander aufpassen da war.

Nachhaltiger Aktivismus ist für mich persönlich wichtig, weil ich darin eine Möglichkeit sehe, dauerhaft aktiv zu sein, ohne mich selbst und andere Menschen zu verletzen, auszugrenzen, auszuschließen, zu vergessen.



Was denkst du, warum nachhaltiger Aktivismus in sozialen Bewegungen wichtig sein könnte? In meinen Augen leiden sozialen Bewegungen an dem hohen „Verschleiß von Aktivist_innen - Menschen die viel Zeit und Energie in soziale Kämpfe geben, wichtige Erfahrungen machen und dann für immer von der Bildfläche zu verschwinden scheinen. Ein bisschen kommen mir soziale Bewegungen oft wie ein Durchlauferhitzer vor. Außerdem scheinen für bestimmte Menschen - Menschen mit körperlichen Einschränkungen, Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit weniger Zugang zu Bildung - große Teile unserer Bewegungen verschlossen zu sein. Mit mehr Fokus auf kollektive Selbstfürsorge und Raum für Reflexion können wir da Wege finden raus zu kommen!

Wie kann eine Kultur von nachhaltigem Aktivismus aussehen? Und wie kann diese stimuliert werden? Raum zum Zuhören - sich selbst und anderen, Raum für Reflexion, Raum für Rückmeldungen. Ich denke, dass eine Kultur von nachhaltigem Aktivismus für jeden Menschen anders aussieht, jede Gruppe andere Formen findet. Von Rückzugswochenenden - wo endlich mal Zeit ist, über Reflexionsrunden und Emo-Runden, bis hin zu gemeinsamen Aktivitäten die gemacht werden weil sie schön sind. Ich denke, dass die individuelle und kollektive Auseinandersetzung, wie wir besser auf uns und aufeinander aufpassen können, sowie eine individuelle und kollektive Auseinandersetzung mit Ausgrenzungen und gesellschaftlichen Unterdrückungsmechanismen uns voranbringen kann. Lest Zines, gebt Workshops, tut euch zusammen!

Hast du noch Tipps/Vorschläge, die ein Langzeit Engagement persönlich stärken und/oder Bewegungen stützen können?
Es ist immer Zeit für eine Tasse Tee mit einer guten Freund_in. (Jael)



Fünf Fragen viele Antworten...

Was bedeutet nachhaltiger Aktivismus für dich?
Aktivismus bedeutet für mich, aktiv dazu beizutragen, dass auf dieser Welt mit mehr Respekt vor Menschen, Tieren und der Umwelt gelebt wird. Nachhaltig ist Aktivismus zum Einen dann, wenn sowohl die Wirkung im Außen von längerer Dauer ist und/oder weitere Veränderungen mit sich zieht. Zum Anderen ist Aktivismus nachhaltig, wenn er sich an den persönlichen Ressourcen der aktivistisch wirkenden Person orientiert, so dass diese von ihrem Tun profitiert und möglichst keinen Schaden nimmt.

Warum ist nachhaltiger Aktivismus für dich persönlich wichtig?
Ich habe beobachtet und selbst erlebt, dass Aktivismus (um mich herum) häufig auf der Basis von entkräftigen den eigenen Zuständen heraus entsteht, wie z.B. einem persönlichen Defizitgefühl, Schuldgefühlen, mangelnder Sinnhaftigkeit in diesem Leben, mangelnde Gruppenzugehörigkeit, großer Verzweiflung über die Ungerechtigkeit auf dieser Welt usw. Häufig wird versucht, vor allem im Außen zu wirken, ohne große Rücksicht auf sich selbst und ohne das Verständnis, dass eine Person schon Veränderungen auf dieser Welt bewirken kann, allein dadurch, dass sie an sich selbst arbeitet.



www.theicarusproject.net

Die negativen Folgen liegen auf der persönlichen Ebene z.B. in Traumata, Burnouts und dem sich Abwenden von aktivistischer Tätigkeit wie auch auf der inter-aktivistischen Ebene z.B. in stagnierenden Konflikten, Aggression, Verantwortungsverschiebung, Überforderung etc. Oft verpufft all die Energie, die in Aktionen hineingesteckt wird, ohne zufriedenstellende Resultate zu zeigen. So manche Aktionsformen sind zudem mittlerweile überholt und bewirken nicht das, was sie eigentlich sollten.

Warum ist nachhaltiger Aktivismus in sozialen Bewegungen wichtig?
Aktivismus wird immer von Nöten sein, es geht um Gesundheit, Frieden und Respekt für Natur und Menschen. Da sind auch diejenigen Menschen inbegriffen, die sich für Veränderungen einsetzen. Wichtig ist, Potential zu schaffen und aus dem Potential heraus zu agieren, so kommen wir weiter. Wenn wir das innere, also das persönliche Potential und das Gruppenpotential kennenlernen und fördern, verstärken wir auch unsere Wirkmacht im Außen.

Wie kann eine Kultur von nachhaltigen Aktivismus aussehen?
Ich denke, dass sich unsere Politaktivismusszenen viel mit ihren eigenen Strukturen auseinandersetzen müssen. Gruppenprozesse und Einzel-Prozessarbeit sind unabdingbar. Auch sind Respekt und Offenheit für unsere jeweiligen Unterschiede, sei es in Bezug auf z.B. Sozialisation, Herangehensweise, Privilegien, Herkunft, Persönlichkeit, Prioritäten, Lebensweisen etc. fundamental. Besonders viel zu lernen gibt es auf den Gebieten der bedingungslosen Liebe, Selbstliebe und Achtsamkeit. Je mehr diese neu-alten Wege thematisiert werden, sei es durch Workshops, Trainings, Aktionen, Filme, Flyer, Gespräche privat oder in der Gruppe, Infoabende und so weiter, desto mehr werden Achtsamkeit und Offenheit wachsen. Je mehr jede_r Einzelne auf diesem Pfad sich in dem zeigt, was ihn_sie beschäftigt, desto präsenter wird die jetzt schon stattfindende Veränderung in aktivistischen Kreisen.

Hast du noch Tipps/Vorschläge, die ein Langzeitengagement persönlich stärken und/oder Bewegungen stützen können?
Viele von uns müssen erst lernen, gut für sich selbst zu sorgen. Das ist ein langer Weg und bedarf oftmals einen extra Raum im Leben. Der Entschluss, sich beispielsweise gesünder zu ernähren, Zeit für sich selbst einzuplanen, eine Therapie zu machen, sich genügend zu bewegen, sich spirituell zu erweitern oder ähnlich ist keineswegs egoistisch sondern selbstliebend und dient auch dazu, das aktivistische Ich zu stärken. Sich das klar zu machen ist wichtig. Der private, gruppeninterne und öffentliche Austausch über persönliche transformative Prozesse wirkt enorm unterstützend und ist daher auch für Aktivismus als solchen grundlegend. (Lao)



Fünf Fragen, viele Antworten..

Was bedeutet nachhaltiger Aktivismus für dich?
Für mich besteht nachhaltiger Aktivismus aus drei Säulen.

~*Die erste Säule* ist die Reflexion unserer eigenen politischen Arbeit, die Analyse von sozialen Veränderungprozessen und das Lernen aus der Geschichte sozialer Bewegungen.

~*Die zweite Säule* besteht aus individuellen Strategien zur Selbstpflege und Ausschöpfung unseres persönlichen Potentials. Hier geht es um individuelle Resilienzstrategien, das heißt: Wie kann ich als Individuum widerstandsfähiger werden und besser mit Krisen umgehen?

~*Die dritte Säule* handelt von kollektiven Strategien, die langfristiges politisches Engagement stützen bzw. erst ermöglichen. Hierbei schauen wir, was wir als Gruppe, soziale Bewegung oder Gesellschaft tun können, um langfristig aktiv zu sein.

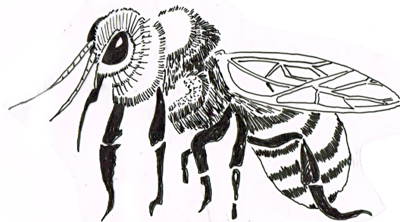
Nachhaltiger Aktivismus bedeutet für mich auch das Versprechen eines glückliches Lebens als Aktivist*in. Es geht bei nachhaltigem Aktivismus darum unsere persönlichen Grenzen anzuerkennen und zu kommunizieren und uns insbesondere mit unseren Schwächen, dunklen Emotionen wie Trauer, Angst und Verzweiflung und unserer Bedürftigkeit als soziale Wesen anzunehmen. Dies ist die Grundlage für persönliches Wachstum und Veränderung jenseits der gesellschaftlichen Gewaltverhältnisse, die uns auch geprägt haben.

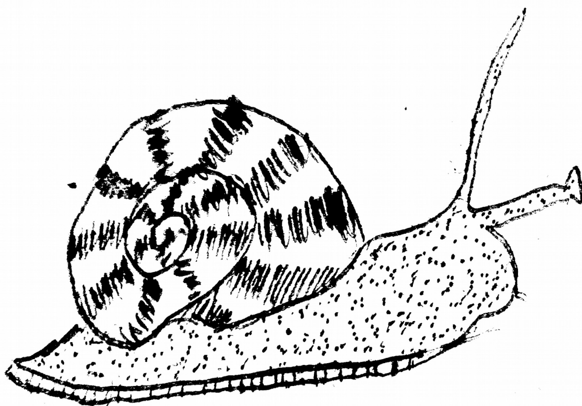
Was war für dich der Anlass dich mit nachhaltigem Aktivismus zu beschäftigen? Warum ist das wichtig? Persönliche Todesfälle in der Familie und im engeren Freundeskreis, als auch die Beschäftigung mit Umweltstörung, Kolonialismus und Holocaust haben mich schon immer tiefere Sinnfragen stellen lassen, die für mich Teil vom nachhaltigen Aktivismus sind. Gleichzeitig habe ich mindestens zwei Mal in den letzten 20 Jahren einen Burnout erlitten, wobei ich das erste Mal gar keine Ahnung hatte, was mit mir geschah.

Ich habe mich einfach solange permanentem Stress in sozialen Kämpfen und politischen Kampagnen ausgesetzt, dass mein Körper mit Tinitus und Magenkrämpfen derart stark reagiert hat, dass ich eine Zwangspause einlegen musste.
Anschließend habe ich mich reorganisiert, meine Grenzen mehr geachtet, Ruhepausen genommen, mehr meditiert und Sport gemacht. Dadurch, dass ich meine eigenen Krisen persönlich durchlebt habe, habe ich mir immer auch die Frage gestellt, was verschiedensten Menschen die Kraft, Motivation und Inspiration schenkt, langfristig zu kämpfen. Dies war für mich der Beginn, mich mit dem Thema systematisch zu beschäftigen.

Was denkst du, warum nachhaltiger Aktivismus in sozialen Bewegungen wichtig sein könnte? Nachhaltiger Aktivismus ist für mich der Schlüssel zum Erfolg von sozialen Bewegungen. Aus der Konzeption heraus folgen einfach sehr wichtige individuelle wie kollektive Anfragen. Wenn wir dieses Framework ernst nehmen, werden wir strategischer handeln, uns achtsamer und lebensfreundlicher organisieren und so mehr Burnouts verhindern. Wir werden Menschen länger in den verschiedensten Bewegungen halten können und gleichzeitig neue Menschen anziehen, was unsere Handlungsfähigkeit langfristig entscheidend stärkt.

Wie kann eine Kultur von nachhaltigem Aktivismus aussehen? Und wie kann diese stimuliert werden?
Es geht um eine lebensfreundliche Kultur, in der wir in Bezug auf unsere Bedürfnisse und Grenzen ehrlich uns selbst gegenüber und unseren Mitstreiter*innen, Genoss*innen und Freund*innen sind. Dabei ist nichts kraftvoller und überzeugender als ein positives Vorbild zu leben. Gleichzeitig geht es darum, gemeinsam kollektive Strukturen zu schaffen, die langfristiges Engagement unterstützen und tragen, wie z.B. Awarenessstrukturen, Anti-Repressionsstrukturen, Moderations-, Anti-Trauma- und Mediationskollektive.





Ein weiterer wichtiger Weg, um eine Kultur des nachhaltigen Aktivismus zu stimulieren, ist darüber zu reden, Veranstaltungen zum Thema zu organisieren und inspirierende Orte zu schaffen, wo Aktivist*-innen auftanken können. Dies können einerseits langfristig angelegte Veranstaltungenzentren in schöner Natur sein, oder andere Inseln der Ruhe im politischen Alltag, wie der Meditationsraum im autonomen Zentrum oder das Out-of-Action-Zelt beim Camp.

Ein schönes Beispiel für eine Kultur von nachhaltigem Aktivismus ist z.B. die Verwendung einer Klangschale bei einigen bundesweiten Treffen von Klimaaktivist*innen. Wenn die Debatte zu hoch kocht oder sich Menschen ausgelaugt fühlen, können Menschen die Klangschale in der Mitte des Raumes anschlagen und alle verweilen für die Dauer des Tons in Stille bei sich. Anschließend kann bewusster mit dem Treffen fortgefahren werden.

Hast du noch Tipps/Vorschläge, die ein Langzeitengagement persönlich stärken und/oder Bewegungen stützen können?

Ein Ausgangspunkt stellt für mich die Erkenntnis dar, dass eine nichtegoistische Selbstpflege politisch ist. Ohne dass wir eine lebendige Beziehung zu unserem Körper pflegen, wird es auch schwierig dauerhaft Empathie zu fühlen. Die Entfremdung von unserem Körper mit seinen Begrenzungen und Eigenheiten, ist der Beginn einer Kaskade von Entfremdung von unseren Mitmenschen und unserer belebten und unbelebten Mitwelt. Diese erste Entfremdung durch achtsame Körperarbeit wie mit Yoga, Körpertherapien oder Kampfsport zu heilen ist langfristig gesehen, ein sehr wichtiger Schritt auf dem Weg zum nachhaltigen Aktivismus. Durch Achtsamkeit können wir besser mit Stress umgehen.

Dies kann durch Meditation geschehen oder ebenso durch achtsames Gehen, Essen, Atmen, Gärtnern oder Sprechen. Solche individuellen Praktiken müssen jedoch von einer Analyse der strukturellen Gewalt und den Machtverhältnissen in unserer Gesellschaft gerahmt werden, um Herrschaftsverhältnissen nicht verkürzt auf dem Leim zu gehen. Dann entstehen politisierte Formen von Meditations- und Körperarbeit, die wir so dringend brauchen. (Timo)

My life as an activist

Today I got to know about the death of a person involved in the same struggle as me. We did not know each other well but still his death affects me. It made me think about how much I've changed my way of seing the world and how that also changed the way I do activism.

A few years ago I was thinking the world is so fucked up, I'm gonna die soon anyway because of war, climate change.... so I'd rather put all my energy into trying to change things no matter how tired or stressed I feel.
That attitude kept me speeding and going on risky roads for quite a while until I eventually hit the wall. Boom. Strike my body said. Nothing I could do. “Either you change the way you treat me or I withdraw my support forever”. I eventually got the point. I'm still healing.

Now I still think that the world is fucked up and I still think it would be best to change things very fast but I kinda see myself more as part of the world I want to change. I want the earth to be treated better so I also don't feel like treating myself like shit anymore. I am part of the system and I need to be a strong and healthy cell to form a strong and healthy organism. I feel I have to look after myself to be of use.

That means eating well, sleeping well, doing things I enjoy, taking the time to get well when sick, be outside, connect with plants and animals, spend time with human friends also, choose environments that nourish me, meditate on a regular basis... I still speed or go on risky roads at times but try to listen to how my body feels about that, and take time to take it slow and process afterwards.
I feel being nice to myself is the basis for doing effective change. Even if it wasn't more effective it just *feels* better, and I'm tired of listening only to my head, that possibly makes me hit the wall again. I choose to listen also to my feelings and that is for me part of the revolution.

Changing the system doesn't only mean smashing the external structures, it also means seeing how we all incorporate the system in the way we behave, speak or not speak, ... and changing those structures within ourselves.

I grew up in capitalist patriarchy crap. I was told emotions, instincts, feelings (like women and animals) are inferior and shit so in order to succeed in this world I unconsciously chose to support the “masculine” traits within me and to suppress the “feminine” ones. That behaviour lingered on even when I was in activist contexts (they can be quite macho, eh). Now that doesn' t feel right to me anymore. I feel I want to be just what I am and to allow all parts of me to be expressed, including the ones the system deems bad. I want to feel anger and express it (in conscious ways) but not surpress it even though raised as a girl you're not supposed to show anger.

Anti- oppression work has helped me to identify on an intellectual level how the system has trained me, what behaviour roles it has installed in me, in what ways I am oppressing or oppressed, and how different forms of oppression relate. Meditation has helped me observe those things on a bodily, sensational level, to become aware of these behaviours while they happen in me. Through it I am able to actually change my behaviour (a long, ongoing process).

That's how it is for me, there is obviously so much more to say, experiences to exchange... it has been my personal change but Im a social animal so it is still a collective process.

I would like it if we could find ways to integrate personal change in our collective structures and create a culture of looking after ourselves and each other, where we support one another in healing and changing on the inside.

Change is happening on all levels, inside a person, in their relationships with others and the world, and also in the structures that uphold the system in its place. Integrating all these changes will make the revolution stronger, more radical and longer lasting. Yei!



A GUERILLA GUIDE TO AVOIDING BURNOUT

Anyone working for a more socially, environmentally and economically just world has probably felt the extreme ups and downs on the road to burnout. So without falling into a cycle of 'full on intensity – burnout – time off – and repeat' how can we be effective, radical and *sustainable* change-makers?

We all know the warning signs. It feels like stuff's about to kick off, there's an exciting campaign, action or event in the works and you really want to get stuck in! Unfortunately, only a handful of people are on board... but you have big, amazing ideas! The likelihood is, if committed people put their minds to it, they'll make stuff happen, no matter how exhausted they get in the process. The highs immediately after finishing a project or having a win are regularly followed by a quick, sharp comedown combined with the feeling that you need to hibernate for…ever? On the other hand, burnout can also be a more subtle equation of ongoing workload & destructive attitudes and behaviours, regardless of whether stuff's kicking off or not.

Currently, the UK is experiencing vicious welfare reforms, increasing unemployment, more homelessness, higher energy bills and further environmentally damaging infrastructure. The situation is dire and far from the anarchic utopia I, and I'm sure others, sometimes wish for. But under the surface, and sometimes vociferously bubbling over, people are getting together to talk, plot, organise, resist and create alternatives. Though when things heat up and it seems there is more to do than there are hours in the day, how can we work sustainably and avoid burn out, both individually and as a group?

Support each other

Take time to hear how others in your groups are doing. While this might be met with "but we don't have time to discuss *feelings*, we have things *to do*!" it really helps to know how your co-conspirators are doing. What's going on with them in the rest of their lives that may affect the way they are in the group? And how are they feeling about the direction of the campaign and in general? If the size of the task you've set yourselves seems overwhelming and insurmountable, or your group's had a set back, taken a hit, or things just aren't going as well as you'd hoped, it can help to share these feelings, hear that others are feeling the same way and find ways to support each other. Doing things socially with others in your group can also be a good way to avoid isolation.



Be realistic – in planning and what you take on

Take the time to plan, try to do it as far in advance as possible and consider whether ideas are truly realistic with the timescale and organisers you have. Are you *really* going to be able to overthrow capitalism by the end of the year? When you know what organisers' individual time limits and availability are from the start to finish of the project, you can decide whether to scale it back, get more people involved or keep it as is.

Identify group members' skills, knowledge and ways of working Getting a sense of the skills, strengths, weaknesses and gaps in your group can help the group to be aware of it's limitations and identify what's needed. It can feel quite burdensome if there's only one person who knows how to do a specific task.

Have a skillshare, or build skillsharing into roles and action points, so the job could be shared or rotated more. Learning new skills can also be an empowering way for people to get involved in a group.

Know your own limits

Trust your instincts and know your capacity. When there's an action point hanging in the silence waiting to be taken on, the person who takes it is often the one who finds the silence most uncomfortable. But it's okay for your response to be 'no' instead of 'it's okay, I can just get 5 hours sleep instead of 6'! And as a group, it will make it easier for members to be realistic with their own time if they know their choices will be respected, supported and not judged by others. If someone can't take on a crucial action point maybe it's time to re-evaluate the scale of the project and/or make a concerted effort to recruit more organisers.

Do and learn; do and learn; etc.

Making the same mistakes can be really demoralising and de-motivating - feelings definitely associated with burnout. The best way to make sure this doesn't happen is to learn from your mistakes. Putting time into debriefing events and actions to identify what worked well and what didn't that you'd change the next time (and then using this info in future plans) can be really useful for groups to stay energised and inspired to keep up the fight.

Do what you love

Don't underestimate the importance of taking personal motivations into account when thinking about your group's strategy. No matter how much someone 'believes in the cause' it's way more likely that they'll stick around if the stuff they get to do is the stuff they are passionate about. Alternatively, they may stick it out but be bitter, bored and indifferent, which isn't great for personal wellbeing or sustainability! At times, we obviously all have to do things we don't like doing, but make sure those aren't the only things someone does! Doing what you love also applies to taking time for yourself and having a life outside of activism! (London Roots Collective)

Duurzaam activisme

a zine about sustainable activism



Tips for Reading:



Chris Johnstone: **Find Your Power, a toolkit fo resilience and positive change.** Joanna Macy & Johnstone: **Active Hope, How to Face the Mess We´re in without Going Crazy.** Grace Lee Boggs: **The Next American Revolution, Sustainable Activism for the Twenty-First Century.** Hillary Rettig:**The Lifelong Activist, How to Change the World Without Losing Your Way.** Bill Moyer,Joamn Mcallister, Mary Lou Finley, and Steven Soifer: **Doing Democracy.** Andrew Boyd, and Dave Oswald Mitchell: **Beautiful trouble, a toolbox for revolution.** Timo Luthmann: **Nachhaltiger Aktivismus.** (Compassion Media 2016)

Pattrice Jones: **Aftershock, confronting Trauma in a Violent World, A Guide for Activists and Their Allies.** Laura Van Dernoot: **Trauma Stewardship, an Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others.** David Emerson, Elizabeth Hopper: **Overcoming trauma through Yoga.** Wheatley, Margaret **So far from home.**

Miriamn Greenspan: **Healing through the dark emotions.** Mary Watkins & Helene Shulman: **Toward psychologies of liberation.** William Bloom: **Power of Modern Spirituality.** Carolyn Baker: **Navigating the Coming Chaos: A Handbook for Inner Transition.** Rebecca Solnit: **Hope in the dark.**

Cristien Storm: **Living in liberation, boundary setting, selfcare and social change.** Victoria Law & China Martens: **Don't Leave Your Friends Behind, Concrete Ways to Support Families in Social Justice Movements and Communities.** Seeds for change.net: **Working with Conflict in Groups.**

Starhawk: **The Empowerment Manual, a Guide for Collaborative Groups.** Katrina Shields: **In the Tiger"s Mouth, An Empower-ment Guide for Social Action.** Arnold Mindell: **Sitting in the fire, large group transformations using conflict and diversity.**

Leticia Nieto: **Beyond Inclusion, Beyond Empowerment, A Developmental Strategy to Liberate Everyone.** Addressing Power and Privilege: www.beyondinclusion.files.wordpress.com.

Duurzaam activisme?

Activisten en andersdenkenden vormen een noodzakelijk onderdeel van verandering. Zonder hun jarenlange, tomeloze inzet zou de samenleving er wellicht heel wat grimmiger uitzien.

Maar hoe zit dat nu met die activisten? Hoe houden zij hun strijd vol? Waar blijven zij hun energie vandaan halen? Hoe reageren zij op repressie? Hoe gaan zij om met hun angsten, woede en andere emoties? Hoe 'gek' moet je zijn om je blijvend in te zetten voor maatschappelijke of ecologische thema's wanneer pers, politiek of publiek je zo vaak negeren, beschimpen of criminaliseren?

Een droevige vaststelling is, dat heel wat activisten er op een gegeven moment inderdaad mee ophouden. Sommigen lopen een trauma op door ervaringen met een arrestatie, wapenstok of traangas. Sommigen haken af bij zware juridische repressie, anderen zijn het moe om tegen de stroom in te gaan, of zijn gekwetst door pijnlijke conflicten binnen hun actie- of campagnegroep. En niet weinig langetermijn-activisten zitten tegen een burn-out aan, want er is immers zoveel werk te doen en vaak zijn er maar weinig handen beschikbaar. Het is dus zeker niet makkelijk om je langdurig actief in te zetten voor een betere wereld.

Duurzaam activisme; hoe blijven we langdurig actief? Want het gaat niet kortdurige resultaten, maar om duurzame strategien voor sociale verandering. In tijden van globale veranderingen in een kapitalistisch systeem, is het voor sociale bewegingen en (burger-)initiatieven belangrijk om veerkrachtig te zijn. Zodat we constructief met persoonlijke, maatschappelijke, politieke en globale crisissen omgaan en deze gebruiken om positive veranderingen te bewerkstelligen. Dit zijn de momenten om de heersende machten te ontwrichten en om sociale verandering van onderop vorm te geven. Hiervoor is duurzaam activisme van belang. Hoe kunnen wij als beweging inspireren en wat maakt het activisme gelukkiger?

In deze zine geven activisten uit verschillende landen mogelijke antwoorden op deze en andere vragen.



Vijf vragen vele antwoorden...

Hoe zou jij duurzaam activisme omschrijven?
Een activisme waarbij we voor onszelf en andere mensen om ons heen zorgen. Een activisme waarin gereflecteerd wordt en plaats is voor gevoelens die we voelen wanneer we aan het vechten zijn. Een gezond activisme dat er voor de lange termijn is.

Waarom is duurzaam activisme voor jou belangrijk?
Ik heb ondervonden (en ben steeds aan het ondervinden) hoe het is om met een ziekte door het leven te gaan en de balans proberen te behouden in het strijden voor een betere wereld en mijn gezondheid.
Omdat ik vrienden van mij heb zien verdwijnen uit mijn leven omdat zij opgebrand waren. En omdat ik zelf niet een luisterend oor kon geven op het moment dat het nodig was.

Is duurzaam activisme belangrijk voor de beweging?
Ik denk dat duurzaam activisme heel belangrijk is voor de beweging omdat we door het stimuleren van een evenwichtiger cultuur binnen de beweging en gezondere beweging krijgen

Hoe zou een cultuur van duurzaam activisme eruit kunnen zien en hoe kunnen wij deze creëren?
Een cultuur van duurzaam activisme zou er uit kunnen zien als een bos, waarin iedereen met elkaar verbonden is en elkaar helpt om te blijven functioneren.

Waar het begint met een zaadje die nodig is om uiteindelijk te ontkiemen, is deze zine ook een begin van een cultuur. Naast geschreven stukken denk ik dat het handig is om verhalen en handleidingen uit andere culturen, die hier in het verleden mee bezig zijn geweest, te verspreiden en workshops / trainingen te houden zodat ook andere mensen dit makkelijk over kunnen nemen.

Heb jij nog tips om langdurig actief te blijven? Probeer de balans in je leven te houden en naar je gevoel te blijven luisteren. Luister ook naar anderen en probeer banden te scheppen met mensen die om je geven en ook naar jouw gevoel willen luisteren.



Vijf vragen vele antwoorden...

Hoe zou jij duurzaam activisme omschrijven?
Luidop durven dromen van een andere, eerlijker en mooiere wereld, en ernaar handelen, samen met andere dromers/doeners, zonder dat je je verschroeit aan het cynisme van je omgeving, de 'politie in ons hoofd', of de lonkende waanzin van de enkelingen.

Waarom is duurzaam activisme voor jou belangrijk?
Toen ik vader werd, ging ik door een lange periode van cynisme, waar de verantwoordelijkheden die ik wilde nastreven, mijn vraagstelling naar een betere wereld eventjes 'on hold' zetten. Ik kroop uit dat dal, zoals ik de eerste dertig jaar van mijn leven ook al redelijk politiek 'neutraal' was geweest. Daarna kreeg ik af en toe nog knauwen, die me op de rem lieten staan of me wantrouwig maakten tegenover die bende 'wereld-verbeteraars', waar ik tegen wil en dank toe behoor.

Burnout, stress en conflicten kunnen mensen doen dichtklappen, nog los van het feit dat velen onder ons zo hard vastgebonden zijn aan een ratrace om menswaardig leven, zodat we simpelweg geen mentale en emotionele tijd meer overhebben om na te denken over het lot van onze medemensen, hier, daar en later. Ik snap nu des te meer al de politieke apathie, en wil er meer dan ooit iets aan doen.

Is duurzaam activisme belangrijk voor de beweging?
Duurzaam activisme is superbelangrijk, al is het maar om wat meer ruimte te geven aan ervaring en bedachtzaamheid in de beweging, zodat er ook minder een 'dictatuur van de jeugd' is in bepaalde bewegingen. Jongeren zijn nodig, maar ervaring en soms wat meer rust, mededogen en strategisch inzicht ook.

Hoe zou een cultuur van duurzaam activisme eruit kunnen zien en hoe kunnen wij deze creëren? Meer luisteren naar elkaar, meer geweldloos communiceren , empathie aanzwengelen en samenkomen. Ander onderwijs. Minder internet. Meer spelen :-)

5. Heb jij nog tips om langdurig actief te blijven?
Zoals Mary Poppins ooit zei: *"In every job that must be done, there is an element of fun. You find the fun, and - SNAP - the job's a game!"* En mis-schien met zijn allen weer wat meer investeren in "educatie", elkaar vormen en via soms sterk gefaciliteerde groepen onze aller intelligentie beseffen, de small talk, de toogpraat en het stoere gelal voorbij.

Vijf vragen vele antwoorden...

Hoe zou jij duurzaam activisme omschrijven?
De activist voor het leven, die zowel opkomt voor maatschappelijke thema's als ook voor zichzelf door fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal in balans te zijn.

Waarom is duurzaam activisme voor jou belangrijk?
Persoonlijke ontwikkeling is mijn passie, naast mijn missie gericht op maatschappelijke thema's. Zelf houd ik ook van artivism (kunst als actie-middel) en ben ik actief voor campagnes, door als coach & facilitator activisten te helpen in hun ontwikkeling kan ik beide in praktijk brengen.

Is duurzaam activisme belangrijk voor de beweging?
Ik zie veel activisten zo bevlogen en betrokken reageren op de problematiek die zij in de wereld treffen, dat zij de grenzen van hun eigen energie niet meer erkennen. Sommigen zitten zelfs op het punt dat zij zichzelf niet erkennen. De zorg voor jezelf is even belangrijk als de zorg voor de wereld, de natuur en andere mensen. Balans daarin vinden helpt de beweging de capaciteit te behouden om actie te voeren. Plat gezegd wil je voorkomen dat elke actie een 'oplapfase' nodig heeft.

Hoe zou een cultuur van duurzaam activisme eruit kunnen zien en hoe kunnen wij deze creëren?
Erkenning van je ik als onderdeel van het geheel. Het codewoord is en blijft balans, bijvoorbeeld in het model hieronder.



Activisten handelen vanuit maatschappelijke noodzaak (missie) en eigen passie. Als de stabiliteit in financiën, woonsituatie of vaste relaties laag is, dan is één belangrijke pilaar in het leven minder stabiel. Deze basis geeft levenszekerheid. Hoe flexibel en adaptief je ook bent, je zorgen maken over wel of niet kunnen eten is stressgevend.



Bewustzijn van talenten & vaardigheden en het vertrouwen daarin is belangrijk om energiek te zijn. Duurzaam actief zijn betekent weten waar je sterk in bent en niet blind hard werken tot de batterij op is.

Als je bewust bent van deze balans, dan is het een kwestie van prioriteiten stellen en het organiseren van je tijd. Waar focus je op en hoe deel je jouw leven in op een manier dat je, naast je missie, ook tijd hebt voor jezelf en de verbinding met anderen?

Heb jij nog tips of ideeën voor anderen om langdurig actief te kunnen blijven? Zorgen dat je fysieke energie op orde is. Voeding, bewegen, alcohol, drugs, roken, ontspanning, hebben allemaal een invloed op je energie. (Vincent)

Emoties in de strijd

De uitdagingen waar we voor staan zijn immens groot en als wij langdurig de strijd willen aangaan is het belangrijk om ook ruimte te geven aan je gevoelens. Juist het bewustzijn over wat er allemaal mis is, is niet altijd makkelijk. Je ervaart emoties zoals angst, woede, machteloosheid en verdriet om de wereld en dit is normaal! Sterker nog; dit is nodig om actief te worden en te blijven.

Juist als activist – eenieder die actief is met haar/zijn strijd in de wereld- ken je de misstanden in de wereld waartegen gestreden moet worden. Dit kan dan ook wel eens als een zware last voelen, want je erkent de verantwoording en de urgentie om iets te doen. Als je op onbegrip stuit in je omgeving, kan je je eenzaam voelen in deze strijd. Bovendien kun je als activist de dreiging of gevolgen voelen van repressie. Dit bespreekbaar maken, kan ons helpen om een 'macho-cultuur' te doorbreken en voorkomen dat mensen afhaken.

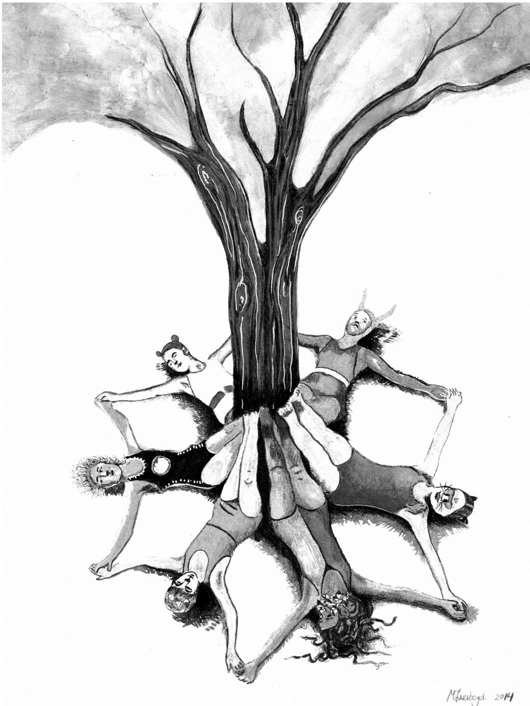
Er is altijd zoveel te doen, dat je niet de tijd hebt om te niksen of om te rouwen. Vandaar dat het goed zou zijn, als wij onze acties vieren en ons niet meteen in het volgende project storten. Het kan frustrerend zijn als je probeert het publiek wakker te schudden dat liever wegkijkt. We hebben een lange adem nodig en vertrouwen dat als resultaten niet meteen zichtbaar zijn er toch dingen in beweging zijn gebracht. Anders is het erg makkelijk om in cynisme, depressie of burn-out te vallen.

Het is belangrijk voor een beweging die zich inzet voor verandering, ook zelf een cultuur schept waarin je langdurig actief kunt en wilt blijven. Duurzaam activisme verlangt zelfreflectie, zodat wat we voor ogen hebben, ook nu zelf in de praktijk brengen. Het kan al helpen als we de inzet van elkaar meer erkennen en waardering vaker uitspreken.

Apathie is het grootste gevaar, het wegkijken en negeren van het lijden op aarde. Het Griekse woord 'apatheia' betekend letterlijk 'niet lijden', het is het onvermogen of de weigering om pijn te voelen. Daarom moeten we niet onze gevoelens onderdrukken. We weten dat we actief zijn tegen iets wat zo omvangrijk is dat we het bijna niet kunnen bevatten; de ontwrichting van sociale gerechtigheid en de destructie van de aarde. Dat dit wel eens heftige emoties kan oproepen heeft een doel; het is een waarschuwingssignaal. Hiernaar luisteren zorgt voor doeltreffende reacties om in actie te komen.

Als je de bezorgdheid ter sprake brengt, krijg je vaak ongeveer deze reactie; "Ja, maar daar kun je toch niets aan doen, dus waarom zou je erover nadenken". Dat zou betekenen dat we alleen over dingen zouden mogen nadenken die we kunnen veranderen. Maar juist door erover na te denken, kun je ze überhaupt veranderen. Als je er niet bij stil wilt staan, heb je er geen invloed op en voel je je dus nog machtelozer. We gaan de dingen niet oplossen met dezelfde antropocentrisme denkwijze die het probleem gecreëerd heeft. Er heerst in onze westerse cultuur de zienswijze om onszelf als geïsoleerde individuen te zien. Het gaat er maar moeilijk bij ons in dat we pijn kunnen hebben om wat er gebeurd met de aarde. Dat deze civilisatie ons verdriet aan doet en dat een dergelijke pijn authentiek, terecht en gezond is. Het systeem waarin we leven is totaal absurd, toch zitten er velen zo midden in dat ze het niet zien. We maken allemaal deel uit van de industriële groeimaatschappij zodat we niet kunnen ontkennen medeplichtig te zijn, velen kijken daarom liever de andere kant op. De omgeving zegt laten we het 'gezellig houden', dus praten we er niet over. We willen de mensen die dichtbij staan niet onnodig belasten en ongerust maken of niet de indruk wekken dat we te labiel en emotioneel zijn.

De omvang waarmee we geconfronteerd worden is vaak te complex om te begrijpen. Veel mensen beginnen te twijfelen aan hun eigen gezonde verstand en vertrouwen dan liever op 'deskundigen'. Vele burgers denken nog steeds, dat als het echt zo gevaarlijk was de politiek wel zou ingrijpen en dat bedrijven met oplossingen gaan komen die ons helpen. Maar het wordt toch steeds duidelijker en vaker bevestigd dat we in een systeem leven waar winst boven alles staat.



Steeds meer mensen staan onder werk- en tijdsdruk. Het dagelijke leven vraagt al zoveel aandacht dat er weinig energie overblijft voor het aanpakken van globale uitdagingen, zoals de klimaat-crisis. Mensen worden gemaakt en stellen zich hierdoor minder solidair op en ondertussen neemt de ongelijkheid tussen mensen steeds meer toe.

Mensen sluiten zich liever af voor het nare wat er gebeurd. Ze gaan aan de oppervlakte gewoon door met het alledaagse leven en onderdrukken negatieve ge-voelens. Maar er zit een relatie tussen persoonlijke gevoelens als angst, verdriet en wanhoop, en de wereld waarin we leven! Deze verdringing maakt ons tammer en minder mondig op politiek vlak. In een individualistische cultuur voelen zich velen isoleert en missen we de wederzijdse ondersteuning die we allemaal nodig hebben.

We zouden dus juist in het activisme meer ruimte mogen geven voor onze gevoelens. Dit is een manier om dichter tot elkaar te komen, zodat we een sterkere community kunnen opbouwen. Natuurlijk moeten wij onszelf niet verliezen in emoties, het is ook goed om dit opzij te zetten zodat we effectief kunnen blijven. Want je kunt ook niet altijd met alles geconfronteerd worden.

We winnen de strijd niet, door ons verwijten te maken en maar vol te blijven houden terwijl je niet meer kan. We hebben momenten nodig om ons zelf op te laden en om te reflecteren. Zijn er dingen die je niet meer of anders zou willen doen? Ken jij de mensen, plekken en activiteiten die jouw helpen in stressvolle situaties? We mogen op eigen behoeftes letten en luisteren naar wat je nodig hebt om weer energie te krijgen. De natuur ingaan of een vriend opzoeken met wie je hierover kunt praten. Wat kun jij nu doen om je eigen omgeving mooier te maken? Maak samen met anderen, bijv. met je affiniteitsgroep een overzicht van de dingen die jullie stressen en dingen die jullie energie geven en hoe je deze zou kunnen oppakken, zodat mensen niet afhaken. Het gaat niet louter om eigen geluk, maar vooral ook om het scheppen van collective structuren, waarbij we beter voor elkaar zorgen.

We kunnen deze zogenoemde 'negatieve' emoties leren waarderen als een signaal dat nodig is om te handelen. Dat we deze gevoelens hebben omdat we om het leven geven! Een reactie op onrecht, een verlangen die het leven en integriteit wilt beschermen. Verdriet om de aarde kunnen we alleen voelen, omdat we verbonden zijn met de planeet waarop we leven! We zijn immers geen robots. We kunnen deze emoties leren waarderen als iets moois en goeds wat nodig is om een transitie te maken! Het individualisme voorbij in een tijd van globale crisis, waarin we juist meer met elkaar moeten denken, willen we een rechtvaardige transitie maken, die breekt met het kapitalisme.

Deze gevoelens worden pas disfunctioneel wanneer ze verkeerd begrepen of verdrongen worden. Grote sociale veranderingen zijn altijd door een minderheid opgang gebracht, eerst worden ze negeert en uitgelachen daarna bedreigt en dan pas accepteert. Wij hebben de moed om een toekomstige levensondersteunende samenleving te zien, laten we daarnaar handelen. (Cre-Act)

THIS IS LIBERATION

Frustration, Blocking my mind like constipation
When I'm posed with the question
"How do we correct the state of the nation?"
Because I'd been learned from a young age
That any vocation
Be it in a food court, shopping mall or gas station
Was preferable to time spent in thoughtful oration
And certainly better than interpersonal communication
Or acknowledging our mutual, quiet desperation
As if a little human honesty would be met with castration.

Ouch! , So when this question's put about
I feel the need to speak out
To let my figurative balls hang out
Ready to receive a knockback clout
Because I've realised beyond any shadow of a doubt
We´re all caught in a net, like cod or trout
We´re all trained to accept, like young boy scout
That you can never break the rule,
that authority you can never flout.

Bullshit!, I've got independent thought and I'll use it

Like police have authority and abuse it
Like politicians have power, and misuse it
Like fundamentalists take faith and confuse it
Like media take truth and miscontrue it
I'm through with it

Looking outwards for answers
Misguided, Like looking for loot after a natural disaster
Deluded, Like tryna heal a severed limb with a sticking plaster
it's never gonna make you happy faster

Victory? In my humble opinion
Achievable only from within. If you refuse to give in

Every day you get up and keep strivin

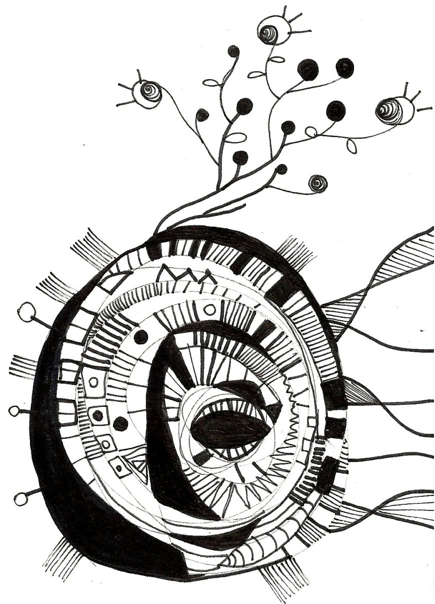
The journey to change the world it begins from within
The journey to change the world it begins from within
Try to change your mind, not what's happening

Battlin what's happenin's a battle you can never win
But your mind you can own through a little training,
Our mind creatin, the world we live in
Our mind deciding our definition of sin
So therefore is the source of all our dissatisfaction
So stop your cryin, and whinin, and lying, and fussin and fightin,
Our everyday reality is of our own conceiving.

Positivity! , A weapon against hostility
Running out of me, and direct into thee
Growing from fallen leaves like a seed into a tree
Cleansing the mind of all impurity
Through wisdom and compassion achieving unity
Understand the relationship of temporal causality
Through meditation, to peace and harmony,
Remembering always the imperfect beauty of you, and me

This is liberation.
Not war against state, or rebuilding nation
This is revolution.
Not violent insurgency, but militant mind poetry
This is inspiration.
Not art in galleries, but the heart that's in we

This is freedom, o freedom
Simple as a bird, singing in a tree
Reaching out to touch people,
opening up gladly
Unafraid that they might flee
Why would they flee?
Would you flee?
Only we have the keys to set ourselves free.



5 questions and many answers...

How would you explain sustainable activism?
For me, sustainable activism is a way of looking at our lives, which enables us to do political work in the long term, keep our groups functional, safe and grounded even when hard times come. It´s also about a personal transformation towards a healthy active quiet meaningful happy life.

What was the reason why you got interested in sustainable activism?
I started to be interested in sustainable activism after some years of non stop work on different campaigns, actions, collectives, offering a lot of time and energy for the movements, but forgetting about myself. I've experienced burnout (at that time I didn't know what that was), starting to be unable to fulfill my responsibilities or simple tasks. I got into a position where I couldn't act anymore and didn't have the motivation to do it. I recovered from this bad mood and I started to look for ways to prevent this happening again. In Romania, the concept of sustainable activism is not so well known. After having the chance to participate in different workshops and training on this topic, I thought I should pass on the knowledge I got to my friends (most of them on the way to burnout) and to other active grassroots groups. The sustainable way of doing activism changed the way I interact with people and the way I plan my work. I take more care of myself, something I often forgot to do in the past. And it feels really good.

Why do you think, is sustainable activism important for the movement? I think sustainable activism is something we have to take into consideration very seriously in any movement. Sustainable activism is about taking care of yourself and the others around you. Each person is important in a struggle, so we have to be sure everybody is well and can contribute to the movement. Sustainable activism is about good long term planning. A movement that wants to win their struggle has to take this aspect into consideration and do it well from the beginning. If at an individual level we are good, the movement will be good and strong.



How would a culture of sustainable activism look like? And how could we create this? As I said before, in Romania this culture of sustainable activism does not exist. But we can make it real by spreading the info about this concept, offering trainings, workshops, creating a brochure, doing a movie or just by talking about it with our friends. Direct advice and support is the easiest way we can create this culture of sustainable activism. Let's eat together,listen to each other more openly, do sports or gardening, meditate, imagine our common future, take it slow and take care of ourselves. This is how we can prevent burnout and conflicts in our groups, while doing the intense political work we do.

Do you have advice or ideas to help others to be a life-long activist? The most important thing is to take care of ourselves, to be healthy, active, in connection with our bodies and thoughts. The rest will come with that. (Theseed)

5 questions and many answers...

How would you explain sustainable activism?
It's about finding ways to keep on being active. It's about creating relationships which give us energy and inspiration. It's a desire for change and bringing it into practice. Taking care of each other, ourselves and being open for new ideas. It's preventing cynicism, depression and burn-out. It's about keeping up the fight against the destructive civilization. It's about daring to believe in the impossible. Feeding yourself with visions how it could be and building ways to experience it.

What was the reason why you got interested in sustainable activism?
I guess living in these times and facing injustice can only make me/you want to do something about it. So it's about creating structures that make you stay active for a life time, otherwise it's so much easier to choose for the easy life and just adapt to the growth-society with a short-term vision. When I grew up, I thought we all want the best for each other. So as a child I was already struggling, why we pollute and exploit the people and the earth? Till I realized that it is the systems of power, with their need for profit. When I went to first demonstrations and I met the power of authority, I realized democracy is not practiced as they told me. These experiences made my wish for self organization stronger. In my activist life I was confronted with and heard about the outstanding police violence, which was quite scary. When the police take you away even when you didn't do anything wrong, then you know they can do it with everyone. So never leave your friends alone and take care of each other.

Why do you think sustainable activism is important for the movement? For me sustainable activism is also about being inclusive, to see all actions people do for the change, like the cooking and designing of posters. It's not about only being on the front line. The ones in power will not listen to good ideas demanded in demonstrations but it will help to raise general awareness. So we need direct action to save things and slow down the destruction. Also building alternatives is a great contribution to show how it could be. Just I guess that when they become too successful, they will either be claimed by capitalism or they will face repression. So I'm afraid that in future, positive initiatives will also be confronted with the power of authority and repression. So let's share knowledge and learn from each other : by connecting we can be stronger.

It is important to share knowledge between generations and work together between different groups. As an example in Copenhagen 2009,
many people have wonderful ideas, but fixed a lot of hope on the negotiations but there was no hopeful outcome. Many activists were confronted with repression and were exhausted of organizing. So for the next COP we should prepare the ones who want to come.

Hope alone is not enough. We should share our skills through (action-)trainings, knowledge by workshops and connect in gatherings. We have to create networks of support, that continue even beyond the big mobilizations.



What would a culture of sustainable activism look like? And how could we create this? It would mean another culture inside the society. I wish citizens would see that activists are not just the aggressive ones, but they are standing up against oppression. That there would be more understanding from citizens. Not that they become activists themselves, but that they look for ways to support activism. Because I know lots of people don't agree with this capitalist culture and are suffering from it, so there is a lot of potential to make change happen!
I dream about a network of citizens who share their skills: offering places for meetings and re-covering, or therapists offering their gifts to heal burnt-out activists. Than we could create a long-term activism within the wider support.

I can imagine that if people felt more connected with each other and with what is happening on earth then they would feel deep grief. So we need ways to hold and share these losses. In a way that it doesn't make us scared for the collapse and start blaming others. We need to create roots for heavy times to come and start being active now in building alternative structures. For this I see a great collaboration with art, native-traditions, self expressions, community-work and authenticity to create a life-supporting culture.

Do you have advice or ideas to help others to be a long life activist? It's good to get connected with the natural life around us and visit places which nourish you. For me it helps to make music or writing my thoughts down in a notebook. Also giving and following workshops with exercises to meet each other around these subjects. And not to forget to write letters in solidarity with political prisoners. (Mara)

Strategies for avoiding burn-out

When land is over-farmed, areas once fertile may turn into deserts.
In humans, a similar process can occur.

1. VALUE YOURSELF AS A RESOURCE

There is a real problem of erosion of idealism. Each year, just as forests and topsoil are lost, so too are activists for our world. You may know people who've given up, burnt out or become disillusioned. How can we keep alive the flame of inspired action? Permaculture is about conscious design to conserve and regenerate the earth's resources. If you recognise and value yourself as one such resource, you can then apply the principles of permaculture design to your life.

2. RECOGNISE THE RISK

It happens. People who are idealistic are more likely to burn out and activists (here broadly defined as those active in serving purposes bigger than themselves) are a high-risk group. If you're aware of the risk, you can take steps to reduce it. So what is burnout? Ayala Pines and Elliott Aronson, in their book Career Burnout – Causes and Cures, define it like this:

Burnout is defined, and subjectively experienced, as a state of physical, emotional and mental exhaustion caused by long term involvement in situations that are emotionally demanding. The emotional demands are most often caused by a combination of very high expectations and chronic situational stresses. Burnout is accompanied by an array of symptoms including physical depletion, feelings of helplessness and hopelessness, disillusionment and the development of negative self-concept and negative attitudes towards work, people and life itself. In its extreme form, burnout represents a breaking point beyond which the ability to cope with the environment is severely hampered.

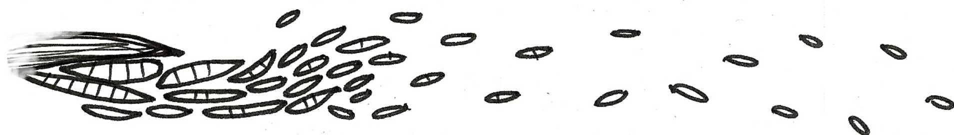
Basically life goes sour, you lose your spark, and you stop being fun to be with. In severe cases, the consequences can be more serious and include addictive behaviour, depression and suicide.

3. SELF-MONITORING

Problems that develop slowly are often more difficult to recognise. The effects of chronic stress can build up over time, such that it is possible to drift into a state of depletion. How would you know if your inner reserves were running dry? The following symptoms could be possible warning signs: Irritability Loss of enthusiasm Feeling resentful or hostile to others Forgetting things Muscle aches . Waking up feeling tired . Frequent illness . Losing the joy in life

4. IDENTIFYING HOT-SPOTS

Read the following half sentence and see what words naturally follow: "The times I feel most under stress are when..."



When you complete this sentence, you describe your 'hot spots' for stress. Can you design ways of avoiding, reducing or responding differently to these?

5. COMMITMENT CROPPING

Like a hedge that needs to be cut back from time to time, our commitments need regular review and pruning to prevent overload. You can do this by first listing all the different roles you play in your life, then identifying the commitments or demands that come with each one. If you are feeling weighed down by too many obligations, go through the list and for each item, ask yourself "what would happen if I didn't do this?" If more would be gained than lost, then consider letting that item go

6. FEED THE SOIL (OR EMOTIONAL BALANCE)

If you are constantly giving out your time, energy and attention, you also need to have equal measures of nourishment coming back in. This is like feeding your soil if you want to continue getting a good crop. So what nourishes you? How can you promote personal renewal?

7. COMPANION PLANTING

Some plants grow better with company. Relationships of mutual encouragement and support can help bring out the best in yourself and others around you.

8. REVIEW YOUR EXPERIENCE OF SUCCESS & FAILURE

Failures and disappointments can be great sources of learning, but they still suck! The experience of success nourishes you, so is worth making room for and savouring. It is also worth reviewing how you define success. What are the steps towards this? If you can identify achievable steps you can take each day that move you in the direction you want to go, then every day can contain mini-victories. Noticing these is a great way of feeding enthusiasm and confidence.

9. CROP ROTATION WITH FALLOW PERIODS

Fallow periods allow for soil renewal. We can apply the same principle in burnout prevention – having times when we're not expecting ourselves to be productive is good for personal sustainability. Sometimes a change is as good as a rest, so stepping outside our usual routines, or even approaching familiar activities in new ways, can have a rejuvenating effect

10. GROW THE CROPS YOU MOST WANT TO GROW

Follow your enthusiasms, desires and dreams. When you're coming from your 'wants' rather than 'shoulds', it is easier to keep going. You are likely to be more effective that way too. (Chris Johnstone)



